

令和7年度



# 給食だより

令和7年 7月18日

品川区立台場小学校

校長 滝淵 正史

栄養士 坂本 彩花



## 夏休みから新学期へ

長い夏休み期間中は、毎日の生活が不規則になりがちです。生活が乱れたまま新学期を迎えてしまっ  
ては、元気がよく学校生活をスタートできません。朝はしっかりと決まった時間に起きて、朝ごはんをしっ  
かり食べ、夜は早めに休むなど、生活リズムを整えていきましょう。

9月の注目! 給食紹介  
9月は新しいメニューをたくさん出します♪

初めてのメニューにも  
挑戦してみよう

## 8月31日は「野菜の日」

8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。厚生労働省が主導する国民健康づくり運動の健康日本21(第3次)によると、大人で1日350g、小学生の子どもなら生で両手に1杯分が1回にとる量の目安だとされています。体が必要とする栄養素(ビタミン類)は野菜に寄与する割合が高いため、目標量を念頭に食生活を送ることが望ましいです。また、食事に野菜をプラスすると、血糖値の急な上昇を抑えることができるなど、肥満改善にも効果的です。

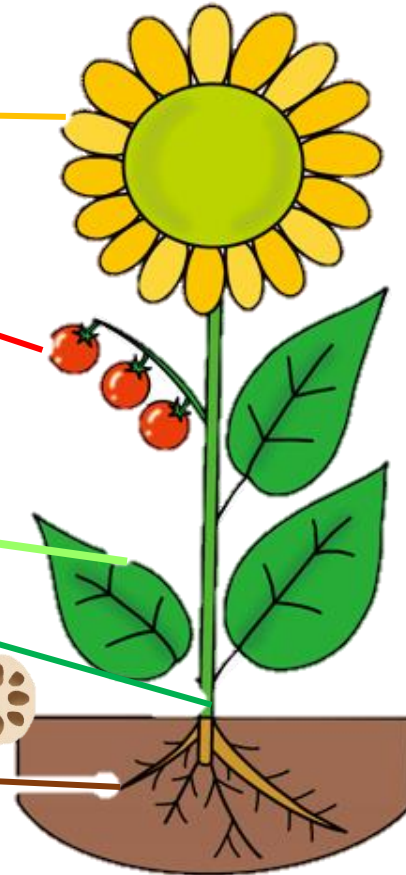
●花やつぼみを食べる  
菊・菜の花・ブロッコリー・カリフラワー

●実を食べる  
トマト・ナス  
きゅうり・かぼちゃ

●葉を食べる  
キャベツ・レタス  
ほうれん草、小松菜

●茎を食べる  
アスパラガス・たまねぎ  
じゃがいも・れんこん

●根を食べる  
ごぼう・だいこん  
にんじん・さつまいも



\* 参考文献：山梨県甲州市 HP「塩山式手ばかり」。

## ☆クリームチーズトースト

クリームチーズはチーズケーキに使われるなめらかなチーズです。マーマレードも加えて爽やかに仕上げます。

## ☆ふわふわそぼろ丼

ふわふわそぼろ丼は、鶏ひき肉がポイントのご飯が進む味付けです。

## ☆鶏とトウモロコシの旨塩麹ご飯

塩麹に鶏肉を漬け込んで柔らかくしてからとうもろこしと一緒に炊き込みます。

## ☆梨のマフィン

旬の梨を使ってしっとりしたマフィンを作ります。

## ☆カレーピラフスパイシーチキンソースがけ

カレー味のピラフにトマトで味付けしたチキンのソースをかけて食べます。

## ☆千草和え

卵が和えてある副菜です。

## ☆ねぎ塩豚丼

レモン汁もいれてさっぱり仕上げます。

## 野菜の力を健康づくりに役立てよう

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「フィトケミカル」とも呼ばれます。人間の身体にも有効に働いて、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、ガンなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

### リコピン



トマトやスイカなどの赤色の成分。体のさびつきを防ぐ。

### カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。抗酸化力をもつ。

### アントシアニン



紫や黒の素になる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化を予防する。

### カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用を持ち、体脂肪を減少させる働きがある。

### イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや、大根の辛味成分。体のさびつきを防ぐ。

### 硫化アリル



たまねぎやんにくの匂い成分。血液をサラサラにする。ビタミンB1の吸収を助ける。